



予定献立表

2023年 5月

志木市立宗岡中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	初鯉の炊き込みごはん 	牛乳 春色サラダ かぶの和風スープ	牛乳 鶏肉もも 油揚げ	米 油 かたくり粉 三温糖 ごま	しょうが キャベツ, コーン, スナック プえんどう, アスパラガス, 赤ピーマ ン, 玉葱, にんじん, かぶ	640 kcal 30.2 g	
2火	中華五目ご飯 	牛乳 ささみのお茶の葉フライ 玉麩となるとの澄まし汁	牛乳 焼き豚 むきえび 鶏ささ身 なると	米 もち米 ごま油 油 三温糖 薄力粉 パン粉	にんじん, たけのこ 干し椎茸, ねぎ, 玉葱, 糸みつば	654 kcal 32.2 g	
8月	白飯 	牛乳 高野豆腐とジャガ芋の煮物・ ささみとほうれん草のあえもの 清見オレンジ 1/4切*14	牛乳 凍り豆腐 鶏肉もも 鶏ささ身 沙昆布	米 じゃがいも 糸こんにやく 油 三温糖 ごま	玉葱, にんじん, もやし, ほうれんそ う, きよみオレンジ	633 kcal 28.9 g	
9火	鶏ごぼうごはん 	牛乳 さばの塩こうじ焼き 磯の香和え*45 わかめの澄まし汁	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 さば切り 身 きさみのり わかめ 絹ごし 豆腐	米 油 三温糖	にんじん, ごぼう, ほうれんそう, キャ ベツ, もやし, 玉葱, ねぎ	670 kcal 38.2 g	
10水	狭山茶揚げパン 	牛乳 焼肉サラダ♪ キャベツたっぷりスープ	牛乳 きな粉 豚もも肉 ポークウイ ナー	コッペパン 油 上白糖 糸こん にやく ごま油 じゃがいも	もやし, きゅうり, 赤ピーマン, 玉 葱, キャベツ, パセリ	640 kcal 24.8 g	
11木	サーモンのピラフ 	牛乳 のりしお豆 水菜とあぶらあげの和風スープ	牛乳 トラウトサーモン 大豆 ひよ こまめ 青のり 鶏肉 油揚げ	米 オリーブ油 有塩バター かた くり粉	ぶなしめじ, にんにく パセリ, キャ ベツ, にんじん, 玉葱, みずかけな, こ まつな	688 kcal 26.5 g	
12金	具だくさんの親子丼 	牛乳 昆布と大根の土佐あえ 味噌けんちん汁♪	牛乳 鶏肉 たまご きさみのり 刻みこんぶ かつお節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 三温糖 かたくり粉	玉葱, にんじん, 干し椎茸, 切干しだい こん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつ な	672 kcal 33.8 g	
15月	白飯 	牛乳 豚肉ときゃべつの味噌炒め 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肩 八丁みそ 赤みそ 生 揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵	米 油 上白糖 かたくり粉	にんにく, ねぎ, 生しいたけ 青ピー マン, 赤ピーマン, キャベツ, にんじ ん, 玉葱, ぶなしめじ, さやえんどう	678 kcal 30.5 g	
16火	鶏のトトロスープラーメン 	牛乳 手作りジャンボシュウマイ カラオレンジ1/4切*26	牛乳 鶏肉 押し豆腐 豚ももひき 肉	蒸し中華めん 油 かたくり粉 ご ま油 生シュウマイの皮	しょうが, にんにく もやし, ホール コーン, ねぎ, こまつな, 玉葱 柑橘フ ルーツ	676 kcal 31.1 g	
17水	麦ご飯 	牛乳 かつおの新玉ソース ミニトマト 35%豆乳スープ	牛乳 かつお 豚肉 赤みそ 豆乳	おむぎ 米 かたくり粉 油	にんにく, しょうが, 玉葱, ミニトマ ト, にんじん, もやし, たけのこ, こまつ な, ねぎ	675 kcal 36.9 g	
18木	麦ご飯 	牛乳 じゃこおかかふりかけ 磯煮 げんきもりもりきゅうり	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉ひじき 大豆 焼き竹輪 さつ ま揚げ 油揚げ	おむぎ 米 油 三温糖 ごま 糸こんにやく じゃがいも ごま油	こまつな, にんじん, さやえんどう, ★ きゅうり, にんにく(りん茎)	678 kcal 36.9 g	
19金	勝つ!! カレー 	牛乳 ライスモルトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 油 じゃがい も 上白糖 グラニュー糖	しょうが, にんにく 玉葱, にんじん きゅうり, キャベツ みかん缶 バイ ン缶 黄桃缶	913 kcal 31.0 g	
23火	麦ご飯 	牛乳 Cup de クリームコロッケ 玉ねぎドレッシングのサラダ 豚汁	牛乳 調理用1L牛乳 ポークハム 豚肩ロース 油揚げ 白みそ 赤み そ	おむぎ 米 油 薄力粉 パン粉	玉葱, ホールコーン, クリームコーン, こまつな, キャベツ, にんじん, ごぼ う, だいこん, ねぎ	838 kcal 26.1 g	
24水	ガバオライス 	牛乳 春雨のエキ風味サダ とうふのアジアンスープ	牛乳 大豆 豚ひき肉 豚こま肉 木綿豆腐	米 油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油	にんにく 玉葱, 青ピーマン, 赤ピー マン, バジル, キャベツ, きゅうり, レ モン, ねぎ, しょうが, もやし, セロ リー, きくらげ	701 kcal 29.7 g	
25木	子供パン (スライス) 	牛乳 きゃべつたっぷりメンチカ ごぼうのごまサラダ たまねぎとじゃがいものスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ポーク ハム	子供パン 油 パン粉 薄力粉 油 マヨネーズ ごま じゃがいも	玉葱, キャベツ, ごぼう, きゅうり, に んじん, 葉ねぎ	766 kcal 29.1 g	
26金	麦ご飯 	牛乳 さわらのマヨパン粉焼き カラフルソテー かぶの味噌汁	牛乳 さわら パルメザンチーズ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 おむぎ マヨネーズ パン粉 オ リーブ油 有塩バター	にんじん, 黄ピーマン, もやし, ほうれんそう, 玉葱, かぶ, こまつな	697 kcal 35.9 g 2.9 g	
29月	ガーリックライス ハッシュドポーク♪ 	牛乳 大根とツナサラダ	牛乳 豚ももこま肉, こんぶ, 焼きの り, まぐろ缶詰(水煮フレーク付)	米 オリーブ油 薄力粉 有塩パ ター 上白糖	にんにく, パセリ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, だ いこん, こまつな	686 kcal 24.1 g	
30火	わかめつけめん♪ 	牛乳 とうふのから揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ 木綿豆腐 豚ひき肉 かつお節	うどん 三温糖 かたくり粉 油	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, ほう れんそう	724 kcal 36.2 g	
31水	白飯 	牛乳 つくね焼 ささみとアスパラの胡麻和え すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 鶏ささ身 カットわかめ 絹ごし豆 腐	米 大麦 三温糖 パン粉 かたく り粉 油 上白糖 ごま 豆麩	玉葱, アスパラガス, もやし, にんじ ん, ねぎ, えのきたけ	638 kcal 30.6 g	

- * 志木市で行っている「おいしく減塩減らソルトプロジェクトのロゴマークです。毎月減塩の献立にロゴマークをつけています。
- * 5月の給食費の引き落としは10日(水)と予備日17日(水)です。口座へのご入金をお忘のないよう、よろしくお願い致します。
- * 当日の食材の関係で変更になる場合があります。ご理解ご協力をお願い致します。